

## რატომ ნერვიულობენ მშობლები?

როდესაც მშობლები ბავშვებს ეკითხებიან, იღებენ თუ არა ისინი ნარკოტიკებს, მათ მხოლოდ ერთი პასუხის გაგონება სურთ – "არა". ზოგიერთი მშობელი ამასაც არ კითხულობს. ისინი ნარკოტიკების შესახებ დისკუსიისათვის მზად არ არიან და ამიტომ ცდილობენ თავიდან აიცილონ იგი. ეს ძალიან სამწუხარო ფაქტია, რადგან შესაძლებელია, რომ შენ სწორედ მშობლებთან გსურდეს საუბარი ნარკოტიკების შესახებ და არა მხოლოდ იმიტომ, რომ მათ იციან, რომ შენ ნარკოტიკებს იღებ. შეიძლება შენი ახლო მეგობარი გოგონა ან გოგონა იღებს ნარკოტიკებს და შენ მათზე ნერვიულობ; ან შენს მეგობარს სახლში ან სკოლაში ნარკოტიკებზე წაუსწრეს. საკუთარ თავს ეკითხები, "რა ეშველება მას?" და რჩევა გინდა მისცე.

- გაუწოდეთ ერთმანეთს დახმარების ხელი
- მოვლენებისადმი ჯიუტად მიდგომა არ არის საჭირო
- სიჯიუტე მხოლოდ იმას იწვევს, რომ ადამიანები უფრო მეტად ცდილობენ დაბლონ ის, რასაც აკუთხებენ და კარგავენ ურთიერთპატივისცემას და ნდობას
- ეს სიცოცხლის დაბადებიდან ასე ხდება, ადამიანს განსაკუთრებით აინტერესებს ის, რაც აკრძალულია.

## ხელში აიღე ინიციატივა

შესაძლებელია, სრულებითაც არ გსურდეს შენს მშობლებთან ნარკოტიკების შესახებ ლაპარაკი მით უმეტეს, თუ ისინი გასინჯული გაქვს, მაგრამ შენთვისაც და მათთვისაც უკეთესი იქნებოდა, კონსისტენტური პერიოდის დადგომამდე, თავად შენ წამოეწყვიტო ამ საკითხზე საუბარი. გულახდილად მოუყევი შენს მშობლებს, რაც იცი და რა შეგეძინება. გჯეროდეს, მშობლები მხოლოდ შენს კეთილდღეობაზე ზრუნავენ. ზოგიერთმა მშობელმა არაფერი იცის ნარკოტიკების შესახებ. მას მხოლოდ ეს საშინელი ისტორიები ზარავს, ნარკოტიკებისაგან გარდაცვლილებს რომ ეხება და მიაჩნია, რომ ე-წ. მსუბუქ ნარკოტიკებს მიყვარათ ძლიერი ნარკოტიკებისაგან, ან მშობლები ფიქრობენ, რომ ყველა აკრძალული ნარკოტიკი უფრო საშიშია, ვიდრე ნარკოტიკებისაგან და ალკოჰოლი. მშობლები სხვა ბევრი მიზეზის გამო არიან შეშფოთებული:

- ისინი ნერვიულობენ შენს ჯანმრთელობაზე და ზრუნავენ შენს უშიშროებაზე
- მათ ეშინიათ სამართლებრივი გადაწყვეტილებებისა შენს მიმართ
- მათი შენიშვნები და რჩევები მხოლოდ შენთვის სასიკეთოდ არის მიმართული
- მათ შეიძლება მცდარი წარმოდგენები ჰქონდეთ
- თავიანთი რელიგიური და მორალური თვალთახედვით ისინი წინააღმდეგნი არიან.

თუ შენი მშობლები მყარად დგანან თავიანთ მოსაზრებაზე, შეიძლება მათთან გულდიად საუბრისა და დისკუსიის ყოველგვარი სურვილი გაგიქრეს კიდევც. ეცადე, როგორმე მთავნერსო მათთან დაახლოება. წინააღმდეგ შემთხვევაში შენც და შენი მშობლებიც წაგებული რჩებით.

## მშობლების განათლება

ზოგიერთი უფროსი ადამიანი ისევე ცუდად არის ინფორმირებული ნარკოტიკების შესახებ, როგორც ახალგაზრდობა

- აჩვენე მათ წიგნები ნარკოტიკების შესახებ (მათ შორის ეს წიგნიც)
- აჩვენე მათ აღიარებული დაწესებულებების ბროშურები
- ერთად იმსჯელეთ ნარკოტიკების შესახებ.

## ერთმანეთთან საუბარი

მშობლებს ნარკოტიკების შესახებ გულდიად თუ დაელაპარაკები, შეგიძლია მათ თავიდან ააცილო ზედმეტი შიში, გაუგებრობა და ნერვიულობა.

შენ თუ ნარკოტიკები მიიღე, იცოდე, რომ ...

ყველა მშობელი აღშფოთდება, როდესაც აღმოაჩენს, რომ მისი შვილი იღებს ნარკოტიკებს. ზოგიერთ მშობელს ისიც ადარდება, როდესაც მისი შვილი ეწევა ან სვამს, განსაკუთრებით თუ იგი არასრულწლოვანია.

შენი მშობლების დამოკიდებულება ნარკოტიკებისადმი ზეგავლენას მოახდენს მათ რეაქციაზე.

მშობლები ზრუნავენ ბავშვებზე, თუნდაც ისინი უკვე გაზრდილები ან სახლიდან გადასულებიც იყვნენ.

ბავშვების ყოლა არის პასუხისმგებლობა მთელი სიცოცხლის მანძილზე.

წარმოდგინე შენი თავი მათ სიტუაციაში და იფიქრე, რა რეაქცია გექნებოდა შენ.

## მცდარია!

ახალგაზრდობა იღებს ნარკოტიკებს, რადგან თითქმის მათ ცუდი მეგობრები იბოჯებს. არ არსებობს ცუდი მეგობარი. ყველა სოციალური ფუნქსი, უნიკური წარმომადგენლობისა თუ რელიგიის ადამიანი იღებს ნარკოტიკებს.

ამ თემაზე მშობლებთან ლაპარაკისას დაახლოებით ამას უნდა მოელოდე:

**ზრუნვა:** "შენ ნამდვილად იცი, რას იღებ?" "ნომ მეტყვი, რამე რომ ცუდად წაგივიდეს?" "ჩვენ მხოლოდ გვინდა, რომ შენ ფრთხილად იყო". "რატომ გაქვს ნარკოტიკებზე მოთხოვნილება?"

**იმედგაცრუება:** "მე ვიმედოვნებდი, რომ ამის განცდა არასოდეს მომიწევდა". "მე ვერ ვიტყვი, რომ ამით ბედნიერი ვარ". "მე არ მინდა სხვა უბედურ მშობელს დაგემსგავსო". "მე სიმშვიდე მაქვს დაკარგული", "მე არ მსურს შენი მეგობრები პასუხისმგებელი გახადო იმისათვის, რომ მათ მოგცეს შენ ეს ნარკოტიკი".

**შეკითხვა:** "ვადაწყვიტე მაგრამ შედეგებზე თუ იფიქრე?" "გააზრებული თუ გაქვს, რა შეიძლება მოხდეს, რაზე ცუდად რომ მოვიფიქრებ?" " იცი თუ არა, რომ ის, რასაც შენ აკეთებ, არალეგალური და კანონსაწინააღმდეგოა?"

**დახმარება:** "დახმარება თუ დაგჭირდება, შეგიძლია ჩვენ მოგვმართო". "თუ რაიმე პრობლემა შეგექმნა, პირველ რიგში ჩემთან მოდი". "თუ შენ რაიმე სიძნელე შეგექმნა, არც იფიქრო, რომ დაძინებო".

მშობლებთან ნარკოტიკებზე ასეთ საუბარს თუ შეძლებ, შეგიძლია დარწმუნებული იყო, რომ მომავალშიც მეგობრები და მიმნდობები იქნებით ერთმანეთთან. იქნებ შენ შეგიძლია მათ ისეთ რაღაცეებსაც შეპირდე, რაც მათ შიშს ცოტათი მაინც გააქარწყლებს, მაგ.,

- გაიგო და გაერკვე სიმართლეში ნარკოტიკების შესახებ
- ფრთხილად იყო ნარკოტიკების მიღებისას
- ნარკოტიკებს სხვა არაფერი შეურიო, მაგ., ალკოჰოლი
- გაიგო, თუ რა უნდა გააკეთო საშიშ სიტუაციებში
- იფიქრო სამართლებრივ შედეგებზე
- თვითონ მიმართო სამკურნალო დაწესებულებას

წინააღმდეგ შემთხვევაში უნდა მოელოდე რომ შენი მშობლები თავად გაარკვევენ ყველაფერს ნარკოტიკებთან დაკავშირებით და ინციატიფას ხელში აიღებენ.

**წააკითხე ეს შენს მშობლებს**

სწრაფ უაზრო განსჯასა და რაიმე შეცდომას თავი რომ აარიდოთ, ვთავაზობთ რამდენიმე პრაქტიკულ რჩევას, თუ როგორ შეგიძლიათ დაენმართოთ თქვენს შვილებს:

- შეაგროვეთ ინფორმაცია ნარკოტიკული საშუალებების შესახებ და ხელს ნუ ჰკრავთ თქვენს შვილს
- იყავით გულთბილი საკუთარი თავისა და ბავშვებისადმი, როდესაც საქმე ეხება თქვენს გამოცდილებებს ნარკოტიკულ საშუალებებთან დაკავშირებით, იქნება ეს ალკოჰოლი, ნიკოტინი, დამამშვიდებელი საშუალებები თუ კანაბისი
- ნუ იქნებით ავტორიტარული, თორემ დაკარგავთ თქვენს შვილს
- კარგად გაარკვიეთ, სად შეგიძლიათ იზოგოთ დახმარება სერიოზულ შემთხვევაში
- მიმართეთ სპეციალისტებს, მიიღეთ მათი რჩევა. ყოველგვარი სიტუაციიდან არსებობს გამოსავალი
- ეცადეთ იმეგობროთ თქვენს შვილთან
- შეუნახეთ საიდუმლოდ ის, რაზეც შეთანხმდებით
- იმოქმედეთ ერთად და გამარჯვებით



## თუ შენი მშობლები ზერეაგირებენ

თუ შენს მშობლებს ღარიბი ინფორმაცია აქვთ ან სწრაფ რეაქციას მიმართავენ, ამას შეიძლება შემდეგი მოჰყვეს:

**შოკი ან გაბრაზება:** "მორჩა, შენ ყველა საზღვარს გადააბიჯე!"

**ზერეაქცია:** "შენ ხდები ნარკოტიკებზე დამოკიდებული!" "შენ შეიძლება გადაჭარბებული დოზის მიღებით მოკვდე!"

**ურწმუნობა:** "შენ იცი მაინც, რას აკეთებ?"

**დანაშაულის გრძნობა და სირცხვილი:** "რაში შევცდით ჩვენ?" "რა მოჰყვება ამას, სხვებმა რომ გაიგონ?"

**საკუთარი თავის შეცოდება:** "როგორ შეგიძლია შენ მე ეს გამიკეთო?"

**დავა და უღტიმატუშები:** "როგორ დაემართა ეს ჩემს შვილს". "შენ ჯიბის ფულს დღეიდან ვეღარ მიიღებ". "ჩვენ ახლავე პოლიციაში წავალთ".

**გალანძლვა:** "შენ არაფერში ვარგინარ". "მორჩა! შენგან არაფერი აღარ გამოვა!"

**ურწმუნობა ან იმის ცდა, რომ ეს დანაშაული ვინმეს გადააბრალო:** "არა, ამას ჩემი ქალიშვილი არ იზამდა, ალბათ მეგობარმა უბიძგა". "მე აღარ მინდა ამის შესახებ რაიმე ვიცოდე".

## რისი გაკეთება შეგიძლია

ეცადე გაიგო, რატომ ნერვიულობენ შენი მშობლები. წარმოიდგინე შენი თავი მათ მდგომარეობაში. იფიქრე იმაზე, რომ მათი რეაქცია შიშიდან და დანაშაულის გრძნობიდან გამომდინარეობს. ისინიც საჭიროებენ დახმარებას, რათა ეს სიტუაცია გაარკვიონ.

- თუ მშობლები შენ ვერ გაგიგებენ ან ყოყმანობენ რომ გაგიგონ, მიმართე სხვა გამგებიან უფროსს, მასწავლებელს, უფროს და-ძმას, ნათესავებს, მართლ რომ არ იყო
- გაქცევა, იმისთვის, რომ მუქარა აღარ განმეორდეს, არაფერს გიშველის, ეს სიტუაციას კიდევ უფრო გააღრმავებს. თუ ფიქრობ, სიტუაციის ცოტათი ჩაწყენარებამდე რამდენიმე დღით შეგობართან ან ნათესავთან დარჩები, შეგიძლია ასეც მოიქცე. მაგრამ იცოდე, საბოლოოდ მაინც მოგიწევს დაბრუნება
- როგორი განერვიულებული ან გაბრაზებულიც არ უნდა იყვნენ შენი მშობლები, დარწმუნებული იყავი, რომ მათ სურთ შენი კარგად ყოფნა.

## შენ თუ სახლიდან წასვლი

სახლიდან წასვლის შემდეგაც დაურეკე ხოლმე შენს მშობლებს, თუნდაც მათ გითხრან, რომ შენ ამას შენთვის აკეთებ და არა მათთვის. შენ ასე უკეთ იგრძნობ თავს. თუ შენ არ გინდა უშუალო კონტაქტი გქონდეს შენს მშობლებთან, მიენდე ოჯახის სხვა წევრს ან რომელიმე მეგობარს, რათა შენმა მშობლებმა ის მაინც იცოდნენ, რომ კარგად ხარ. თუ აღარ იცი რა ქნა, რა გზას დაადგე, მიმართე ახალგაზრდულ ან ნარკოტიკების შესახებ რჩევის მომცემ ორგანიზაციებს (იხ. ტელეფონები ამ წიგნში, გვ. 142-143).

**მეგობრობა + თანადგომა = გამარჯვებას**